

RESEÑA DE LIBROS:**Estrés en el trabajo: un reto colectivo**

1° Edición 2016, Italia.

ISBN: 978-92-2-330641-0

Pág. 62

Autor: OIT

Daniela Zamorano Díaz**Tecnólogo en Mantenimiento Industrial****Planificador de Mantenimiento en Aguas y Riles S.A.****Correo electrónico: daniela.elizabeth.zd@gmail.com**

“Estrés en el trabajo: un reto colectivo”, es un artículo publicado por la Oficina Internacional del Trabajo, OIT (Organización Internacional del Trabajo) en Abril 2016. Es un artículo escrito en tercera persona interpretado a su vez, por varios personeros, a propósito del día mundial de la seguridad y la salud en el trabajo (28 de Abril).

El título es preciso y efectivo, dado que presenta el tema y define de inmediato como se va a abordar: *“el impacto negativo del estrés, en el lugar de trabajo”*. Crea un ambiente adecuado, porque trata un tema actual que está presente en todas las empresas hoy en día. Significativo y pertinente el título que invita a su elección por sobre otros textos relacionados con los mismos tópicos.

Está bien y lógicamente organizado, porque presenta el concepto tanto genéricamente, como también la definición que tiene para la OIT y, de esa manera explica cómo se va a tratar. Presenta el tema, como se relaciona el estrés con el trabajo, como se protege la salud mental en el trabajo (marco legal), cual es el impacto tanto en hombres como en mujeres y de qué manera les afecta. También presenta indicadores y conceptos que son muy bien explicados, tales como el “burnout” que es ‘un estado de agotamiento físico, emocional y mental que resulta de la implicación a

largo plazo en situaciones laborales emocionalmente exigentes’. Se menciona también el “presentismo”, que se refiere a asistir al trabajo estando enfermo; personas presentándose a trabajar a pesar de considerar que requerirían ausencia por enfermedad. Y “absentismo”, que se refiere a no presentarse para un trabajo programado.

El estilo que se usa en el artículo es formal pero fácil de entender para el lector no especialista. La audiencia a la cual va dirigida son las trabajadoras y los trabajadores de los distintos sectores económicos o áreas de la producción, quienes se podrían sentir más identificados con el tema. Podrían reconocer situaciones y tomar acciones al respecto.

El tema principal es el impacto negativo del estrés en el lugar de trabajo. Define motivos por los cuales pasa actualmente y como algunos factores conllevan a esto. Se define el término “estrés”, como el primer signo de una respuesta a un daño físico y emocional. Pero para la OIT el estrés es ‘la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias’. Define las causas de ésta, como también consideran que a menudo las relaciones sociales dentro y fuera del lugar de trabajo ejercen una función mediadora. Presenta la perspectiva de la OIT con respecto a la protección de la salud mental en el trabajo, que tiene más impacto si se centra en estrategias preventivas. Adicionalmente, expone como afecta de manera diferente por género, por tipo de labores realizadas y por sobre todo, por condiciones de trabajo, ya sea horarios por turnos, baja remuneración con sobrecarga laboral, o porque simplemente en muchas situaciones las personas prefieren trabajar en malas condiciones que estar cesantes, dado que esto lleva a un estado de frustración y puede detonar en otro tipo de enfermedades y problemas como alcoholismo y drogadicción por ejemplo.

Al final del artículo, se visualizan futuros escenarios con una encuesta llamada ‘Delphi’, que se basa en una primera ronda con preguntas abiertas que se analizan por tema. En el trabajo 80 expertos de 45 países de todo el mundo que abarcan las regiones de

la OIT respondieron a esta encuesta. La segunda ronda de esta encuesta se desarrolla en base a los resultados obtenidos de la primera ronda, donde responden 31 expertos de 25 países y se basa en preguntas cerradas.

Finalmente, se presentan hallazgos y tendencias globales que también se relacionan con los resultados de la encuesta Delphi que permite aclarar necesidades y destacar impulsores y obstáculos clave. Por último, plantea por qué es necesario darle un enfoque colectivo para prevenir. Primero debe ser reconocido como un problema de la sociedad con importantes consecuencias para el bienestar de los trabajadores, sus familias y la sociedad en su conjunto. Al tomar conciencia sobre estos nuevos riesgos a los empleadores y trabajadores se les puede formar para que se ocupen de estos nuevos riesgos y proporcionen un ambiente seguro, saludable y positivo. Un valor adicional del texto es que se propone un sistema de gestión de riesgos de la SST (salud y seguridad en el trabajo) que garantice estas medidas preventivas.